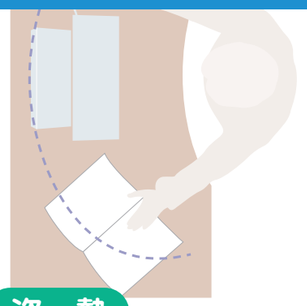
身体に無理なく、効率よく——。エルゴノミクスでオフィスの執務環境を改善しましょう。



パソコンの普及によりオフィスワークは激変。身体を動かすことが大きく減っています。
すると同じ姿勢で仕事を続けることになるので、腰痛のリスクも高まってきます。
腰痛を防ぐには、椅子選びがポイントになるといえるでしょう。
最近のエルゴノミクス（人間工学）は、腰痛を寄せつけない椅子を生みだしています。
もちろんエルゴノミクスはあらゆるオフィス環境に応用されています。
たとえば光や音もそのひとつで、オフィス環境を醸成する重要な要素。
オフィスの困った問題は、エルゴノミクスがかなりの程度、解決してくれるのです。

姿　勢

人間工学の視点から「座る」をチェック

私たちは立っている時より座っている方が楽だと思いがちですが、実はそれが下肢に限ったことで、上体には無理がかかっているということはご存知ですか。たとえば、体重70kgの人の腰椎にかかる圧力は、立っている時で75kg、椅子に腰掛けた時で125kgの負担がかかるとか。この無理を少しでも和らげる機能が椅子には求められているのです。

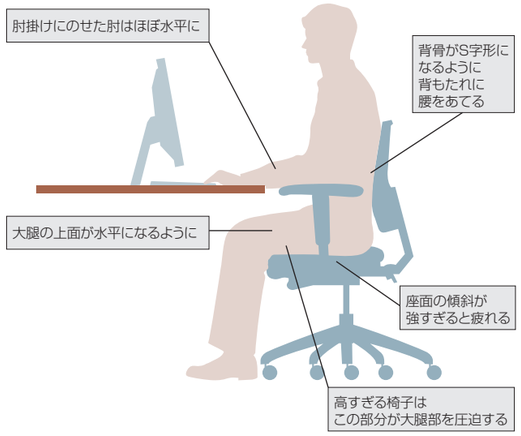
今お使いの椅子が自分にフィットしているかどうか、具体的にチェックしてみましょう。

そのポイントを、当社オフィス営業部デザイナー蓮本彩子に聞きました。

「まずは正しい姿勢で座ってみてください。背筋を伸ばしてゆったり座りましょう。その際、座面の高さを調節して、ふとももの上面は水平になるようにします。また膝は直角に曲がった状態になるようにします。そしてやや深めに座り、座面とふくらはぎの間に、握りこぶし1つ分のスキマを空けます。さらに、背筋を軽く伸ばし、背中を背もたれに触れるようにします。この姿勢で次の6項目をチェックしてください。」

人間工学（エルゴノミクス＝Ergonomics）とは

人の身体の自然な動きに、器具や作業環境を適応させる学問のこと。たとえば道具に使いづらいといった問題があると、その原因を科学的に解明して、快適に使えるものにすることを目的にしています。オフィスの対象分野は、椅子・机などのオフィス家具や情報機器、さらには空気の状態、騒音、照明、室内レイアウト、インテリアの雰囲気なども含まれるので、オフィス環境すべてに関係しています。



①基本寸法はどうか

座面や背もたれが自分の体格に合った寸法であるか確認してください。

②形状はどうか

椅子は人の体型に合わせて座面・背もたれも曲線になっています。背筋が自然なS字形になればいいですが、椅子のなかには曲線が強すぎるものがあるので、圧迫感を感じないかチェックしてください。

③肘掛けの高さはどうか

望ましいのは肘掛けにのせた肘がほぼ水平で自然な状態になること。肘掛けが高すぎると肩に負担がかかるので、肘掛けの高さが上下に調節できるものを選びましょう。

④座面と背もたれの作る角度はどうか

この角度が自分のフィット感に合っていないと疲れやすくなります。

⑤背もたれ点の高さはどうか

背もたれ点とは、座った時に上体を支える点のこと。位置はベルトのあたりです。このあたりを背もたれが支持してしないと背骨が曲がってしまいます。

⑥クッションの具合はどうか

硬すぎて反発の強いもの、逆に柔らかすぎてお尻が底の硬い部分についていると感じるものは良くありません。

最近のオフィスチェアにはエルゴノミクスの観点から様々な調整機能やサポート機能を採り入れた椅子が多数見受けられます。そろそろ椅子も新しく、とお考えのオフィスでは、ぜひ候補に検討されることをおすすめします。

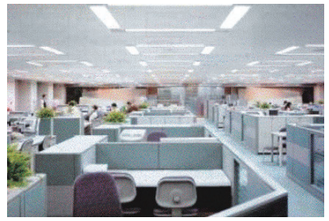
座裏に注目、取説はそこ！

通常、オフィスチェアの座面の裏には収納ポケットがあり、そこに取扱説明書がセットしてあります。個々の調整の方法は、その説明に従って行ってください。

光と音の環境

ほどよい明るさの照明で目の疲れを防止

オフィス照明は明るすぎても暗すぎてもいけません。オフィスの机上面に適した明るさは750～1500ルクスがよいとされています。オフィス内の明るさは、窓から入る自然光と室内照明によって得られますから、両方の光を上手にミックスして必要な明るさを得ることが大切です。

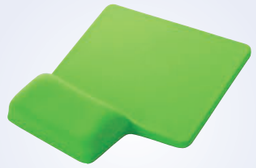


集中して仕事ができる音環境とは

オフィスの仕事を妨げる大きな問題は騒音。プリンターなどの機械音が大きかったり、周りで大きな声で話をされたりすると、仕事に集中できないものです。気になる会話の問題を解消するには、レイアウト変更で執務スペースと打合せスペースを離せばいいでしょう。意外と効果が大きいのはローパーティション。これでプリンターを囲えば、音はかなり小さくなります。

最新エルゴノミクスを応用したPC周辺製品

エルゴノミクスの成果はパソコン周辺製品にも応用されています。たとえば最近よく目にするようになったマウス用のジェルパッド。これはジェルつまりゼリー状の柔らかな感触によって手の付け根にかかる圧力を緩和し、長時間作業の疲れを和らげてくれます。



ちょっと変わったキーボードも開発されています。主要なキーの部分は、左右2つのパートに分かれ、中央が手前に凹んだ形になっています。これによって手や腕を自然な位置に置くことができ、長時間使用しても疲れにくいそうです。

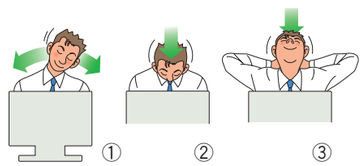
そして、左利き専用のマウス。左手でマウス操作する人は約4%、この人たちは今まで左右対称の形をした「左右兼用」のマウスを使用していましたが、この製品は手にしっかりとフィットする形状が使いやすく、評判をよんでいます。

パソコン作業の疲れは1分間ストレッチで解消

このようにエルゴノミクスにより使いやすい新製品が生まれています。しかし、パソコン仕事が改善されても、やはり長時間の作業は身体にはこたえます。一定時間がたったら休憩をとって身体を解きほぐしてあげましょう。ここでご紹介するのは、わずか1分で出来るストレッチです。

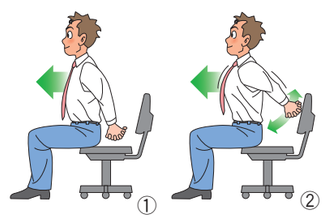
〈首回し〉——肩こりを解消——

①首を真横に、左右交互にゆっくり傾ける（左右各15秒）
②首を前に傾け、あごが胸につくまでゆっくり下げる。そのまま静止させて首の後ろから、肩、背中にかけて伸ばす（15秒）
③首をゆっくり後ろに倒す。あまり頚椎に負担がかからないように両手を頭の後ろに軽く添える（15秒）



〈肩甲骨寄せ運動〉——背中の緊張を和らげる——

両手を後ろに回し、手のひらを合わせて指を組む
①その姿勢から両手を後方へ伸ばし、肩甲骨を寄せ合いながら、大きく胸を張る（30秒）
②できるだけ両手を上げ、左右の肩甲骨を合わせるように絞り込む。さらに両手を上下させる（30秒）



オフィスは長い時間を過ごす場所だから、快適な空間であってほしいですね。快適なオフィスを創るには、エルゴノミクスの視点が役立ちます。エルゴノミクスが全ての問題を解決するわけではありませんが、この成果をうまく使えば、オフィスはより快適な空間へと進化していくことでしょう。

星光ビル管理も、豊富なノウハウやネットワーク力を活かして、エルゴノミクスを採り入れた機器やサービスを提供していきたいと考えています。